



# SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING

Orienteringslaget Trollelg og Nidarøst Orienteringsklubb inviterer til

## Sprintliga 2019, etappe 9

**Søndag 1. september**

### Tidsplan for helga:

Fredag 30.08 kl 18 : Åpen trening (Model event) Tiller, relevant for lørdagens løp, fri start

Lørdag 31.08 kl 11 : Første start Sprintliga etappe 7

Lørdag 31.08 kl 13 : Første start publikumsløp, fri start 13-14

Lørdag 31.08 kl 16 : Første start Rerun, Sprintliga etappe 8

Søndag 01.09 kl 1045: Første start Heatfinaler, Sprintliga etappe 9

Søndag 01.09 kl 1145: Første start publikumsløp, fri start 1145-12

Søndag 01.09 Kl 13 : Premieutdeling Sprintliga



# Oppmøte (arena)

Ranheimshallen, Ranheim. ([Kart-lenke](#))

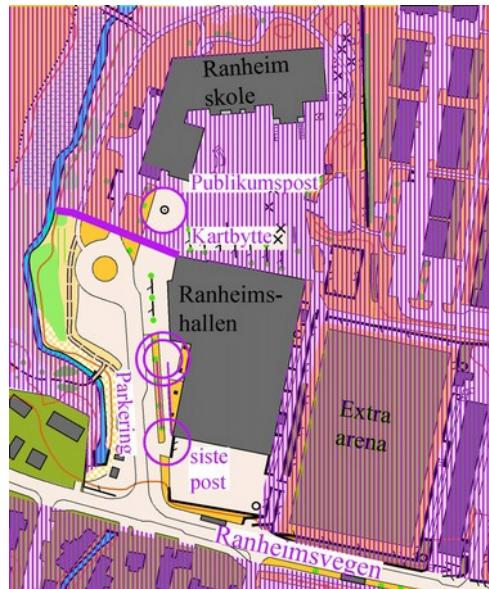
BUSS : Ankomst hvert 20 minutt, sjekk atb.no for rutetabeller. Stoppedsted: Ranheim idrettsplass. Billett må betales på forhånd, automat eller app.

BIL: Kun adkomst fra Ranheimsvegen, parkering på arena.

GANG/SYKKELVEI: Kun adkomst fra Ranheimsvegen.

## Arena

### Ranheimshallen



Toaletter og garderober i Ranheimshallen. Det er muligheter for klubbtekt på arena.

Startlister og PM vil bli oppslått.

## Startliste

Sammenlagt tid fra etappe 7 og 8 danner grunnlag for inndeling i heat. Løpere som mangler godkjent resultat i etappe 7 og/eller 8 plasseres i heat etter alle med to godkjente resultater.

Startlister søndag (puljeinndeling) vil publiseres på nettsidene lørdag kl 1900.

Juniorer konkurrerer på lik linje med seniorer og kan kvalifisere seg til finaleheatene, det samme med utenlandske deltagere.

## Karanteneområde

Det er ikke satt av et spesielt område som karantene, men løperne bes oppholde seg på arenaområdet.

Oppvarming kun i området på veg til start og ved start.

## Sekretariat

Åpent fra kl 0915

## Kvitteringssystem/tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med emiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen emiTag tildeles leiebrikke ved start.

## Løpsantrekk og løpssko

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger..

# Start

Det er ca 1000 meter til start langs gangveg. Oppvarming skal kun skje langs gangvegen mellom start og arena. Det er god plass ved start for oppvarming, Det er ikke merket til start. Et eget «oppvarmingskart» hentes i sekretariatet når du går til start.

## Forstart/Start

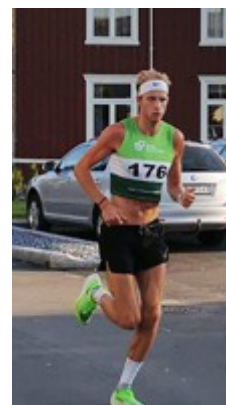
På forstart vi alle deltagerne få utdelt:

- Startnummer, benytter vest, se bilde
- GPS enhet med vest
- emiTag

Omkledningstelt finnes på start.

Overtrekkstøy vil ikke bli fraktet tilbake til arena underveis i arrangementet. For henting av overtrekkstøy skal en følge samme rute som merket til start.

Det er ikke toaletter på start, kun på arena.



## «Runners choice»

På kartbordet ligger 3 kart, med baksiden opp. På baksiden vises et utsnitt av løypa, og deltakeren må sammenligne og vurdere hvilken av de 3 alternativene man vil bruke. Valget skal naturligvis holdes hemmelig for de andre deltakerne i heatet.

Kartene kan studeres i perioden -60 -- -30 sek før start.

Løperen MÅ gjennomføre løpet ihht valgt kart. En annen gjennomføring medfører diskvalifikasjon.

Løse postbeskrivelser: På baksiden av kartet er det også festet (med litt tape) en løs postbeskrivelse. Denne tas av, og legges i postbeskrivelsesholder (eller kastes) i perioden -30 -- 0 sek før start.

-

## Startprosedyre

-5 min (forstart): EmiTag sjekkes og nulles ved opprop

-4 min (forstart) : Gå fra forstart til start (ca 2 min)

Følg anvisninger fra startere:

-2 min (start): gå inn i startbås til anvist plass

-1 min (start) : Gå frem til RunnersChoice-kartene og studer kartene i 30 sek.

-30 sek (start): Velg ønsket kart og gå frem til startlinje. Legg ev. løs postbeskrivelse i egen holder.

-0 min: Start.

50m til startpost

For sent til start

Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6

- Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.
- En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

## Kart-Løyper:

### Kart:

Ranheim, A4-format, lagt i plastlommer, målestokk 1: 4000, 2,5 m ekv. Synfart juli 2019, ISSOM 2007

Det er kartbytte ved arena.

### Løyper:

Klasser	Lengde (NOF)	Lengde (IOF)	Stigning	Antall poster
D17-	2,3 km	3,3 km	25 m	21
H17-	2,6 km	4 km	25 m	23

**Vegpasseringer:** Det krysses trafikkert veg underveis i løypa. Det er utplassert vakter på aktuelle steder, men det er løperens eget ansvar å unngå vanskelige situasjoner ved disse vegpasseringene.

**Løpsområdet:** Løpsområdet består av en god blanding av blokkområder, villabebyggelse, rekkehus og lavblokker og tilliggende gressområder. Det er noen smale gangveier/trapper i boligområdene. Alle hekker i boligområder er forbudt å passere gjennom, selv om det om kan være passerbare åpninger i dem. I området er det også 3 fotballbaner.

Noe trafikk, både av biler, syklistere og gående må påregnes under arrangementet.

Underlaget består av 75 % asfalt og 25 % grus/gress/stier. Noen trapper og bratte gressbakker må forseres (avhengig av veivalg). Ved regnvær kan det være sleipt. Sko med pigger er ikke tillatt.

**Fotballbaner med kunstgress:** Det er forbudt å løpe på kunstgress inne på fotballbanene (innenfor Kunstgresset inne på selve banen er markert med «privatgrønn karttegn 528».

Kunstgresset på utsiden av hvitstripen er markert med «helgult åpent område, karttegn 401».

**Porter/gjerder:** Porter i områder med høye gjerder (typisk barnehager-, idrettsanlegg) som er lov å passere er markert som åpne på kartet (symbol 525 krysningspunkt eller bare «åpent»). Alle andre porter er markert som lukket (symbol 524 upasserbart gjerde).

Det er satt opp egne sperringer noen steder, og her er det brukt tydelige merkebånd. På kartet er disse tegnet som upasserbare gjerder.

I og med at området brukes av andre har vi ikke 100 % kontroll på at alle porter er lukket under arrangementet. Men ut fra kart og løyper skal det ikke være tvil om hvilke porter som skal være åpen.

## Kartbytte

Det er kartbytte ved arena. Kart for del-2 ligger i egne kasser merket H17 eller D17.

Brukt kart legges igjen, og løper må selv ta kart fra godt merket kasse (merket hhv med H17 og D17)

## Mål – resultat

**Resultat:** De 6 løperne som har kortest tid starter i heat A, og gjør opp om plassering 1-6 osv. Løpere som mangler godkjent resultat i etappe 7 og/eller 8 plasseres i heat etter alle med to godkjente resultater.

Etter heatfinaler fordeles poeng etter plassering hvor heat A gjør opp om totalplassing 1-6, heat B om totalplassing 7-12 osv. Dersom en løper ikke får godkjent resultat i etappe 9 tildeles den ikke poeng, og løpere i lavere heat rykker opp på den endelige resultatlisten.

**Mål:** Rekkefølgen i mål avgjøres av måldommer, og målplassering skjer når brystet passerer mållinjen (konk.regler 22.9.7)

Målstempling gjøres ca 5 m etter mållinjen.

Kontroll av løperens kartvalg (Runners Choice) og gjennomført løp gjøres rett etter målgang.

EmiTag leses av og strekktider utleveres.

Startnummer, GPS og GPS vest samles inn etter målgang,

--

### Løpsleder:

Per Einar Pedersli, 99470205, per.pedersli@vegvesen.no

### Løypelegger

Bjørn P. Løvås

### TD, sprintligaen:

Niklas Pofors